

ПОГОДЖЕНО

Начальник Вараського районного управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Рівненській області


О.М.ПЕТРУК

16 вересня 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Вараського ліцею № 2


Я.І.ГОРЕГЛЯД

5 * вересня 2025 р.

**Перспективне комплексне 4-х тижневе меню
Вараського ліцею № 2 Вараської міської ради**

(Осінній період)

(Постанова Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року № 305)

-м.Вараш-

технологічн ої картки	Найменування страв 1-й тиждень СНІДАНОК	Енергетична цінність для дітей					Енергетична цінність для дітей					14-18 р.				
		Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,	Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглево-	Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи,
Понеділок																
28/1,30	салат з солоних огірків та квашеної капусти/салат з капусти та кропу	100	72/57,46	0,8/1,74	5/3,01	6/5,34	100	72/57,46	0,8/1,74	5/3,01	6/5,34	100	72/57,46	0,8/1,74	5/3,01	6/5,34
251	курка тушкована у соусі	100	95,15	16,89	2,5	1,28	140	243,2	27,6	12,6	4,8	180	260,00	30,40	4,50	2,30
8,15	кус кус розсипчастий	120	156,1	4,7	2,6	26,4	150	195,1	5,8	3,3	33	150	195,1	5,8	3,3	33
45	банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95,00	1,50	0,20	21,80
11,05	какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,5	6,1	5,5	9,9
	Всього		458,73	29,20	10,80	59,33		645,78	41,01	21,60	69,45		662,58	43,81	13,50	66,95
Вівторок																
8,19	овочева рагу з зеленим горошком	200	236,3	5,1	14,6	21	250	295,3	6,4	18,3	26,3	250	295,3	6,4	18,3	26,3
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0,00
	йогурт /кефір натуральний	125	192	3,75	2,5	5	125	192	3,75	2,5	5	125	192,00	3,75	2,50	5,00
11,03	узвар	180	96,9	0,3	0,8	22,4	180	96,9	0,3	0,8	22,4	180	96,9	0,3	0,8	22,4
45	груша свіжа	100	42,04	0,4	0,3	11	100	42,04	0,4	0,3	11	100	42,0	0,4	0,3	11,0
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	71	2	2	10	50	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього з йогуртом		567,24	9,55	18,20	59,40		626,24	10,85	21,90	64,70		626,2	10,9	21,9	64,7
	Всього з сиром твердим		500,69	11,25	22,05	64,40		559,69	12,55	25,75	69,70		559,69	12,55	25,75	69,70
Середа																
35	салат з моркви та кураги	100	101	1,3	3,1	16,9	100	101	1,3	3,1	16,9	100	101	1,3	3,1	16,9
6,01	рибні нагетси	70	119,1	11,9	1,3	12,7	90	170,11	16,93	1,85	18,15	120	238,10	23,70	2,60	25,40
36	каша пшенична розсипчаста	120	167	5,5	2,3	29,8	150	209	6,9	2,9	37,3	150	209	6,9	2,9	37,3
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0,00
11,04	кисіль ягідний	200	84,2	0,3	0	19,9	200	84,2	0,3	0	19,9	200	84,2	0,3	0,0	19,9
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	71	2	2	10	50	71,0	2,0	2,0	10,0
45	слива свіжа	50	24	0,25	0,15	5	50	24	0,25	0,15	5	50	24,0	0,3	0,2	5,0
	Всього		620,75	24,70	13,20	94,30		713,76	31,13	14,35	107,25		781,75	37,90	15,10	114,50
Четвер																
5,05	ліниві голубці з куркою	170	249,6	10,1	15,4	16,7	250	367,1	14,8	22,6	24,5	300	440,5	17,8	27,1	29,4
7,11/121	запіванка сирна з яблучним соусом	100/15	196,03	14,45	9,04	13,87	100/15	196,03	14,45	9,04	13,87	100/15	196,03	14,45	9,04	13,87
	сік мультифрукт	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4
45	виноград свіжий	100	50	0,9	0,2	10	100	50	0,9	0,2	10	100	50,00	0,90	0,20	10,00
	Всього		592,53	25,75	25,44	62,97		710,03	30,45	32,64	70,77		783,43	33,45	37,14	75,67
П'ятниця																
1,01	салат з томатів та цибулі маринованої	100	56,45	0,91	3,2	6,22	100	56,45	0,91	3,2	6,22	100	56,45	0,91	3,2	6,22
434	квасоля у сметанному соусі	120	218,34	12,28	4,7	28,13	150	272,93	15,35	5,88	35,16	150	272,93	15,35	5,88	35,16
87	яйце відварене	40	61	5	4	0,45	40	61	5	4	0,45	40	61,00	5,00	4,00	0,45
45	банан свіжий	50	47,5	0,75	0,1	10,9	50	47,5	0,75	0,1	10,9	50	47,50	0,75	0,10	10,90
39	компот зі свіжих фруктів	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9	200	44,00	0,60	0,00	9,90
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	71	2	2	10	50	71,0	2,0	2,0	10,0

Найменування страв 1-й тиждень ОБІД ГПД	технолог ічної	6-11 р.				
		Вихід,	Енерг	Білки,	Жири,	Вуглев
перець свіжий порційний	116	100	16	2,8	0	0,6
картопляний крем - суп	2,05	200	133,1	2,2	5,4	19,7
фрикадельки м'ясні з соусом сметанний з томатом	84/300	70/15	123,89	8,84	6,11	15,47
каша гречана розсипчаста	36	120	193	7,2	3,5	35,4
мандарин / персик свіжий	45	50	23	0,45	0,1	5
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
компот з ягід морожених	89	200	44,00	0,60	0,00	9,90
омлет з морквою та зеленим	123	100	15,42	8,15	12,39	5,32
Всього			619,41	24,09	17,11	96,07

буряк тушкований з чорносливом	93	100	125	1,8	4,08	21,3
юшка з крупами і томатом (пшоно)	2,03	200	108,78	2,87	3,123	16,4
м'ясна запіканка	8,18	90	271	18,74	19,88	4,39
каша пшенична	8,26	120	143,3	4,8	2,4	25,2
слива свіжа	45	100	48	0,5	0,3	10
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
чвай каркаде	11,11	200	10	0,6	0	1
Всього			777,08	31,31	31,78	88,29

салат Полонинський	24	100	62,7	1,32	4,1	6,04
суп квасолевий	2,12	200	136,8	3,8	6,7	15,5
курячі нагетси	4,09	70	186,3	15,1	7,7	17,7
булгур	8,25	120	132	3,7	3,8	22,3
ліниві вареники з соусом до лінивих вареників	7,2	120/25	274,1	17,7	13,74	20,04
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
яблуко свіже	45	100	52,4	0,4	0,4	11,8
лимонад полуничний з м'ятою	13,21	200	46	0,58	0,15	10,79
Всього			961,30	44,60	38,59	114,17

салат з квашеними огірками та капустию/овочі порційні свіжі	14/116	100	70,31/1	1,48/2,8	5,08/0	4,6/0,6
юшка локшина домашня	2,14	200	77,166	6,069	2,275	11,51
комлета м'ясна	71	80	112,66	10,81	6,92	1,95
каша пшонона розсипчаста	36	120	182	5,5	3,2	33,3
узвар	11,03	180	96,9	0,3	0,8	22,4
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
банан свіжий	45	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			634,73	26,18	15,40	100,96

салат зі свіжих томатів з солодким перцем	1,02	100	49,51	1,02	3,38	3,97
суп з галушками	2,13	200	146	3,8	4,6	23,1
стіки рибні з соусом сметанний	6,06/299	70/25	149,8	12,3	4	16,8
рис розсипчастий з орегано	8,04	120	163,6	3,7	2,9	30,2
сік яблучно виноградний		150	174	12,45	0,6	18,3
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
груша свіжа	45	100	42,04	0,4	0,3	11
Всього			795,95	35,67	17,78	113,37

технолог гічної	Найменування страв 1-й тиждень обід 2 зміна	Енергетична цінність для дітей					Енергетична цінність для дітей				
		Вихід,	Енерго	Білки,	Жир	Вуглев	Вихід,	Енерго	Білки,	Жири,	Вуглев
Понеділок											
1,07	салат з яєць та зеленого горошку	100	127,98	7,95	7,35	7,51	100	127,98	7,95	7,35	7,51
84/300	фрикадельки м'ясні з соусом сметанний з томатом	70/15	123,89	8,84	6,11	15,47	100/15	176,89	12,64	8,73	22,11
36	каша гречана розсипчаста	120	193	7,2	3,5	35,4	150	241	9	4,4	4,3
45	мандарин / персик свіжий	50	23	0,45	0,1	5	50	23	0,45	0,1	5
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
89	компот з ягід морожених	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
Всього			582,87	27,04	19,06	83,28		683,87	32,64	22,58	58,82

Вівторок											
24	салат Полонинський	100	62,7	1,32	4,1	6,04	100	62,7	1,32	4,1	6,04
8,18	м'ясна запіканка	90	271	18,74	19,9	4,39	125	376	26,03	27,61	6,1
8,26	каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	150	209	6,9	2,9	37,3
45	слива свіжа	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
11,11	чай каркаде	200	10	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1
Всього			606,00	27,96	28,68	56,63		0,00	0,00	0,00	0,00

Середа											
1,02	салат зі свіжих томатів з солодким перцем	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
4,09	курячі нагетси	70	186,3	15,1	7,7	17,7	100	274	22,1	11,3	26
8,25	булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9
7,2	ліниві вареники з соусом до лінивих вареників	120/25	274,1	17,7	13,7	20,04	120/25	274,1	17,7	13,74	20,04
45	яблуко свіже	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
13,21	лимонад полуничний з м'ятою	200	46	0,58	0,15	10,79	200	46	0,58	0,15	10,79
Всього			811,31	40,50	31,17	96,60		932,01	48,50	35,77	110,50

Четвер											
14/116	салат з квашеними огірками та капустию/овочі порційні свіжі	100	70,31/1	1,48/2,8	5,08/0	4,6/0,6	100	70,31/1	1,48/2,8	5,08/0	4,6/0,6
71	котлета м'ясна	80	112,66	10,81	6,92	1,95	100	140,82	13,51	8,66	2,44
36	каша пшонона розсипчаста	120	182	5,5	3,2	33,3	150	228	6,9	4	41,6
11,03	узвар	180	96,9	0,3	0,8	22,4	180	96,9	0,3	0,8	22,4
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
45	мандарин / персик свіжий	100					100				
Всього			462,56	18,61	12,92	67,65		536,72	22,71	15,46	76,44

П'ятниця											
93	буряк тушкований з чорносливом	100	125	1,8	4,08	21,3	100	125	1,8	4,08	21,3
6,06	стіки рибні	70	126,8	11,8	2,5	15	100	181,1	16,85	3,64	21,48
117	картопля запечена у сметанному соусі	120	113	3,1	5	14	150	141	3,8	6,2	17,5
	сік яблучно виноградний	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
45	груша свіжа	100	42,04	0,4	0,3	11	100	42,04	0,4	0,3	11
Всього			574,74	19,40	14,68	93,70		657,04	25,15	17,02	103,68

Найменування страв 2-й тиждень ОБІД ГПД	технологіч ної	6-11 р.				
		Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглево
салат з буряка з сиром	90	100	82,83	1,77	2,21	14,15
сочевичний суп пюре з грінками	2,06	200/10	245,4	6,1	9	32,8
оладки м'ясні	5,07	70	215,95	7,01	18,67	7,08
кукурудзяна каша	38	120	165,5	3,6	3,12	30,6
напій з сухофруктів	380	180	67,95	0,792	0	16,2
слива свіжа	45	100	48	0,5	0,3	10
хліб цільнозерновий		20	47,33	1,33	1,33	6,7
Всього			872,96	21,10	34,63	117,53

овочеве соте	1,07	100	84,8	1,7	5,5	6,7
морквяний крем -суп з грінками	2,04	200/10	108,9	1,8	6,3	15,2
курячі нагетси	4,09	85	186,3	15,1	7,7	17,7
макарони відварені	35	120	168	4,44	3,96	28,44
компот зі свіжих фруктів	11,02	200	44	0,6	0	9,9
виноград свіжий	45	50	25	0,45	0,1	5
хліб цільнозерновий		20	47,33	1,33	1,33	6,7
Всього			664,33	25,42	24,89	89,64

салат зіз солоних огірків та кваної капусти	28	100	72	0,8	5	6
суп з фрикадельками	83	200/70	210,1	19,6	8,6	10
запіканка рисова з соусом солодка абрикоса	7,14/305	180/25	292,5	9,6	10,3	39,6
сік мультфрукт		200	96,9	0,3	0,8	22,4
яблуко свіже	45	50	26,2	0,2	0,2	5,9
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
Всього			768,70	32,50	26,90	93,90

салат з свіжих огірків та помідорів	117	100	71	1	6	3,2
юшка локшина домашня	2,14	200	77,166	6,069	2,275	11,51
риба запечена з сиром у бешамелі	7,14	70	101	12,37	4,71	2,27
каша пшенична	8,26	120	143,3	4,8	2,4	25,2
компот ягідний з корицею	13,23	200	39	0,38	0,006	9,49
груша свіжа	45	75	31,5	0,3	0,2	8,3
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
пухкий омлет	3,03	50	80,50	5,60	5,00	3,20
Всього			614,47	32,52	22,59	73,17

салат з моркви та яблука	35	50	50,5	5,115	1,55	8,45
борщ Полтавський	2,02	70	154,8	2,6	5,3	25,6
биточки м'ясні (яловичина)	283	70	157,2	10,4	12,46	9,74
каша гречана розсипчаста	36	120	193	7,2	3,5	35,4
чай трав'яний	11,11	200	10	0,6	0	1
нектарин / персик свіжий	45	100	46	0,9	0,2	10
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
Всього			682,50	28,82	25,01	100,19

техноло гічної	Найменування страв 2-й тиждень обід 2 зміна	Енергетична цінність для дітей					Енергетична цінність для дітей				
		Вихід	Енерго	Білки	Жири	Вуглен	Вихід	Енерго-	Білки	Жири, г	Вуглен
Понеділок											
90	салат з бууряка з сиром					14,15	100	82,83	1,77	2,21	14,15
5,07	оладки м'ясні	70	215,95	7,01	18,67	7,08	100	280,7	9,14	24,28	9,42
8,27	сочевича зі спеціями	120	184,9	14	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3
380	напій з сухофруктів	180	67,95	0,792	0	16,2	180	67,95	0,792	0	16,2
45	слива свіжа	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		587,80	24,30	23,37	87,23		781,68	31,70	31,89	97,07

Вівторок											
1,07	овочеве соте	100	84,8	1,7	5,5	6,7	100	84,8	1,7	5,5	6,7
4,09	курячі нагетси	85	186,3	15,1	7,7	17,7	100	219,24	17,72	9,07	20,8
35	макарони відварені	120	168	4,44	3,96	28,44	150	210	5,6	5	35,6
11,02	компот зі свіжих фруктів	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
45	яблуко свіже	50	26,2	0,2	0,2	5,9	50	26,2	0,2	0,2	5,9
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		580,30	24,04	19,36	78,64		0,00	0,00	0,00	0,00

Середа											
8,14	овочі припущені з соусом бешамель	100	72	0,8	5	6	100	72	0,8	5	6
7,14/305	запіканка рисова з соусом солодка абрикоса	180/25	292,5	9,6	10,3	39,6	200/25	325	10,7	11,4	44
84/10,5	фрикадельки м'ясні з соусом кетчуп	70/15	131,179	9	6,11	17,27	90/15	167,1	12,8	8,73	23,9
	сік мультфрукт	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4
45	виноград свіжий	100	50	0,9	0,2	10	100	50	0,9	0,2	10
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		582,40	22,60	24,41	105,27		782,00	27,50	28,13	116,30

Четвер											
117	салат з свіжих огірків та помідорів	100	71	1	6	3,2	100	71	1	6	3,2
7,14	риба запечена з сиром у бешамелі	70	101	12,37	4,71	2,27	105	152	18,56	7,06	3,4
8,13	картопляне пюре з кропом	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39
13,23	компот ягідний з корицею	200	39	0,38	0,006	9,49	200	39	0,38	0,006	9,49
45	груша свіжа	75	31,5	0,3	0,2	8,3	75	31,5	0,3	0,2	8,3
3,03	пухкий омлет	50	80,5	5,6	5	3,2	50	80,5	5,6	5	3,2
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		556,62	24,49	25,34	57,57		648,27	31,38	29,54	63,98

П'ятниця											
35	салат з моркви та яблука	100	101	1,3	3,1	16,9	100	101	1,3	3,1	16,9
283	биточки м'ясні (яловичина)	70	154,8	2,6	5,3	25,6	100	248,6	16,6	19,3	15,3
36	каша гречана розсипчаста	120	193	7,2	3,5	35,4	150	171,5	5,7	3,3	32,3
11,11	чай трав'яний	200	10	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1
45	нектарин / персик свіжий		46	0,9	0,2	10	100	46	0,9	0,2	10
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		575,80	14,60	14,10	98,90		648,10	27,10	27,90	85,50

техно.лог ічної	Найменування страв 3-й тиждень СНЦАНОК	Енергетична цінність для дітей					Енергетична цінність для дітей					14-18 р.				
		Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглевод.	Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглевод	Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглевод
Понеділок																
116	овочі свіжі порційні помідори	100	16	2,8	0	0,6	100	16	2,8	0	0,6	100	16	2,8	0	0,6
8,07	любіо з квасолею	120	107,14	4,92	3,67	13,88	150	321,4	14,7	11	41,6	150	321,40	14,70	11,00	41,60
189/305	пудинг з кисломолочного сиру з соусом солонка абрикоса	100/10	198,15	15,025	9,7	13,1	100/10	198,15	15,025	9,7	13,1	100/10	198,15	15,025	9,7	13,1
	сік мультифрукт	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,90	0,30	0,80	22,40
45	слива свіжа	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10	100	48,0	0,5	0,3	10,0
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	71	2	2	10	50	71,00	2,00	2,00	10,00
	Всього		537,19	25,55	16,47	69,98		751,45	35,33	23,80	97,70		751,45	35,33	23,80	97,70
Вівторок																
14	салат з квашеними огірками та молодією капустою/салат з капусти огірків та насіння фенхелю	100	70,31/52,54	1,48/1,30	5,08/3,08	4,6/4,04	100	70,31/52,54	1,48/1,30	5,08/3,08	4,6/4,04	100	70,31/52,54	1,48/1,30	5,08/3,08	4,6/4,04
4,11	курка запечена в соусі імбирному	60	129,3	13,6	5,8	3,6	85	183,1	19,3	8,2	5,1	100	215,44	22,67	9,65	6,05
36	каша пшоняна розсипчаста	120	182	5,5	3,2	33,3	150	228	6,9	4	41,6	150	228,00	6,90	4,00	41,60
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0
45	мандарин /персик свіжий	100	46	0,9	0,2	10	100	46	0,9	0,2	10	100	46,0	0,9	0,2	10,0
13,27	узвар з чорною смородиною і чорносливом	200	67	0,56	0,1	16,27	200	67	0,56	0,1	16,27	200	67,0	0,6	0,1	16,3
	Всього		478,75	24,01	13,65	63,17		0,00	0,00	0,00	0,00		610,89	34,48	18,30	73,92
Середа																
1,33	салат з капусти огірків з насінням фенхелю	100	52,54	1,3	3,08	4,04	100	52,54	1,3	3,08	4,04	100	52,54	1,3	3,08	4,04
8,04	рис розсипчастий з орегано	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7	150	204,50	4,60	3,60	37,70
3,03	пухкий омлет	50	80,5	5,6	5	3,2	50	80,5	5,6	5	3,2	50	80,50	5,60	5,00	3,20
	йогурт/кефір натуральний	125	192	3,75	2,5	5	125	192	3,75	2,5	5	125	192,00	3,75	2,50	5,00
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0,00
11,11	чай трав'яний	200	10	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1	200	10,0	0,6	0,0	1,0
45	яблуко свіже	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	71	2	2	10	50	71,0	2,0	2,0	10,0
	Всього з йогуртом		413,49	15,05	15,73	50,24		454,39	15,95	16,43	57,74		626,5	20,5	21,7	57,1
	Всього з сиром твердим		622,04	17,35	15,88	65,24		662,94	18,25	16,58	72,74		559,92	22,23	25,50	62,08
Четвер																
1,3	салат з огірків петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02	100	52,4	1,59	3,23	4,02	100	52,4	1,59	3,23	4,02
4,16	печеня по домашньому з куркою	180	235,7	17,5	7,9	22	250	327,4	24,3	10,9	30,6	300	392,90	29,20	13,10	36,70
11,08	чай масала	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36	200	76,86	3,75	3,05	6,36
45	груша свіжа	100	42,04	0,4	0,3	11	100	42,04	0,4	0,3	11	100	42,04	0,40	0,30	11,00
	Всього		407,00	23,24	14,48	43,38		498,70	30,04	17,48	51,98		564,20	34,94	19,68	58,08
П'ятниця																
1,36	салат з буряка з ароматною олією	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23	100	69,25	1,55	3,19	9,23
6,07	котлета рибна	60	53,2	9,1	1,5	2,1	90	79,8	13,6	2,2	3,1	120	106,40	18,10	3,00	4,20
8,26	каша пшенична	120	143,3	4,8	2,4	25,2	120	143,3	4,8	2,4	25,2	120	143,30	4,80	2,40	25,20
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0,00
11,04	кисіль ягідний	200	84,2	0,3	0	19,9	200	84,2	0,3	0	19,9	200	84,20	0,30	0,00	19,90
45	виноград свіжий	50	26,2	0,2	0,2	5,7	50	26,2	0,2	0,2	5,7	50	26,2	0,2	0,2	5,7
	хліб цільнозерновий	30	71,00	2,00	2,00	10,00	50,00	71,00	2,00	2,00	10,00	50	71,00	2,00	2,00	10,00
	Всього		501,60	19,40	11,64	62,13		457,20	23,90	12,34	63,13		483,80	28,40	13,14	64,23

Найменування страв 3-й тиждень ОБД ГПД	технологіч ної картки	6-11 р.				
		Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглевод
салат з огірків петрушки з часником	1,11	50	52,4	1,59	3,23	4,02
урці Полтавський	2,02	200	154,8	2,6	5,3	25,6
урка з паприкою	56	75	109,25	15,06	4,93	1,16
ускус	8,15	120	156,1	4,7	2,6	26,4
вар	11,03	180	96,9	0,3	0,8	22,4
ліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
лібан свіжий	45	100	95	1,5	0,2	21,8
Всього			735,45	27,75	19,06	111,38

салат із моркви та імбирем	1,12	100	63,14	1,03	3,21	7,51
шка з крупами і томатом (рис)	2,03	200	91,98	1,69	3,22	14,45
ячючки м'ясні(свинина)	283	70	148,36	8,32	6,8	9,8
лгур	8,25	120	132	3,7	3,8	22,3
рник запечений з яблучним соусом	186/121	100/15	208,3	22	7,99	12,3
ай каркаде	11,11	200	10	0,6	0	1
іва свіжа	45	100	48	0,5	0,3	10
ліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
Всього			772,78	39,84	27,32	87,36

салат з овочів та яєць	1,08	100	65,9	2,54	4,48	3,256
л з галушками	2,13	200	146	3,8	4,6	23,1
рикадельки рибні	60,5	6,05	45,1	8,6	1,2	1
аша перлова	36	120	144	3,8	2,1	29,6
к яблучно виноградний		150	44	0,6	0	9,9
апій з лимонів та апельсинів	11,07	200	24,02	0,45	0,2	7
руша свіжа	45	100	42,04	0,4	0,3	11
ліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
Всього			582,06	22,19	14,88	94,86

салат з запеченої капусти з родзинками	1,25	100	124,92	2,04	6,44	14,76
речинний суп шоре з грінками	2,06	200/10	245,4	6,1	9	32,8
ітболи з твердим сиром і свининою	8,35	60	205	12,38	17,05	0,98
аша гречана розсипчаста	36	120	137,2	4,6	2,6	25,85
апій з лимонів та апельсинів	11,07	200	24,02	0,45	0,2	7
иноград свіжий	45	100	50	0,9	0,2	10
ліб цільнозерновий		20	47,33	1,33	1,33	6,7
Всього			833,87	27,80	36,82	98,09

вочі припущені в соусі бешамель	8,14	100	73,6	4,1	2,7	7,7
шка з крупами і томатом (вівсяна)	2,03	200	108,78	2,87	3,123	16,4
рикадельки м'ясні	84	70	123,89	8,84	6,11	15,47
ис розсипчастий	292	120	163,6	3,7	2,9	30,2
омпот зі свіжих фруктів	11,02	200	44	0,6	0	9,9
андарин / персик свіжий	45	100	46	0,9	0,2	10
ліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
Всього			559,87	21,01	15,03	89,67

техноло гічної	Найменування страв 3-й тиждень обід 2 зміна	Енергетична цінність для дітей				Енергетична цінність для дітей					
		Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглевод	Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглевод
Понеділок											
1,11	салат з огірків петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02	100	52,4	1,59	3,23	4,02
56	курка з паприкою	75	109,25	15,06	4,93	1,16	100	163,87	22,59	7,4	1,74
8,09	квасоля варена	120	194,6	10,9	4,6	28,6	150	233,55	13,1	5,49	34,26
11,03	узвар	180	96,9	0,3	0,8	22,4	180	96,9	0,3	0,8	22,4
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
45	банан свіжий	100	95	1,5	0,2	21,8	100	95	1,5	0,2	21,8
	Всього		619,15	31,35	15,76	87,98		712,72	41,08	19,12	94,22

Вівторок											
	салат із моркви та імбирем	100	63,14	1,03	3,21	7,51	100	63,14	1,03	3,21	7,51
283	биточки м'ясні	70	148,36	8,32	6,8	9,8	100	176,82	12,6	8,73	22,11
8,25	булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9
186/121	сирник запечений з яблучним соусом	100/15	208,3	22	7,99	12,3	100/15	208,3	22	7,99	12,3
11,11	чай каркаде	200	10	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1
	слива свіжа	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		680,80	38,15	24,10	72,91		0,00	0,00	0,00	0,00

Середа											
1,08	салат з овочів та яєць	100	65,9	2,54	4,48	3,256	100	65,9	2,54	4,48	3,256
6,05	фрикадельки рибні	6,05	45,1	8,6	1,2	1	90	67,6	12,9	1,8	1,6
8,12	картопля відварена	120	171,2	2,4	7,5	25,4	150	214,1	3	9,3	31,8
11,07	напій з лимонів та апельсинів	200	24,02	0,45	0,2	7	200	24,02	0,45	0,2	7
45	груша свіжа					11	100	42,04	0,4	0,3	11
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		377,22	15,99	15,38	57,66		484,66	21,29	18,08	64,66

Четвер												
2/1,25	салат з запеченої капусти з родзинками	100	124,92	2,04	6,44	14,76	100	52,4/124	2,92	0,16/2,04	3,2/6,44	4/14,76
8,35	мітболи з твердим сиром і свининою	60	205	12,38	17,05	0,98	85	291	17,53	24,15	1,39	
36	каша гречана розсипчаста	120	193	7,2	3,5	35,4	150	241	9	4,4	4,3	
	сік яблучно виноградний	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4	
45	виноград свіжий	100	50	0,9	0,2	10	100	50	0,9	0,2	10	
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10	
	Всього		740,82	24,82	29,99	93,54		749,90	29,73	31,55	48,09	

П'ятниця											
8,14	овочі припущені в соусі бешамель	100	73,6	4,1	2,7	7,7	100	73,6	4,1	2,7	7,7
84/294	фрикадельки м'ясні з сметанний з томатом	70/25	146,89	9,34	7,66	17,27	100/25	199,89	13,14	10,28	23,91
35	макарони відварені	120	168	4,44	3,96	28,44	150	210	5,6	5	35,6
11,02	компот зі свіжих фруктів	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
45	мандарин / персик свіжий	100	46	0,9	0,2	10	100	46	0,9	0,2	10
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		549,49	94,604	16,52	83,31		644,49	26,34	20,18	97,11

технологічної	Найменування страв	Енергетична цінність для дітей					Енергетична цінність для дітей					14-18 р.				
		4-й тиждень СНІДАНОК	Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглевод	Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г	Вуглевод	Вихід, г	Енерго-	Білки, г	Жири, г
Понеділок																
2	салат з солоних огірків та цибулі/	100	52,4	0,16	3,2	4	100	52,4	0,16	3,2	4	100	52,4	0,16	3,2	4
1,11	салат з огірків , петрушки з часником	100	52,4	1,59	3,23	4,02	100	52,4	1,59	3,23	4,02	100	52,40	1,59	3,23	4,02
8,02	гречка з томатною пастою	120	137,2	4,6	2,6	25,8	150	171,5	5,7	3,3	32,3	150	171,5	5,7	3,3	32,3
36	омлет з твердим сиром	50	113	7,1	9	0,9	50	113	7,1	9	0,9	50	113,00	7,10	9,00	0,90
	сік яблучно- виноградний	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4
45	мандарин /персик свіжий	100	46	0,9	0,2	10	100	46	0,9	0,2	10	100	46,00	0,90	0,20	10,00
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118,00	3,00	4,00	16,70
	Всього		516,40	16,65	21,03	77,12		597,80	18,75	23,73	90,32		597,80	18,75	23,73	90,32
Вівторок																
251	птиця тушкована у соусі з овочами	150	233,1	1,9	13,1	15,9	250	310,2	17,2	17,4	21,2	270	388,2	21,5	21,8	26,5
35	макарони відварені	120	168	4,44	3,96	28,44	150	210	5,6	5	35,6	150	210,00	5,60	5,00	35,60
11,05	какао з молоком	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,5	9,85	200	112,48	6,11	5,50	9,85
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118	3	4	16,7
45	виноград свіжий	100	50	0,9	0,2	10	100	50	0,9	0,2	10	100	50,0	0,9	0,2	10,0
	Всього		634,58	15,35	24,76	74,19		0,00	0,00	0,00	0,00		878,68	37,11	36,50	98,65
Середа																
93	буряк тушкований з чорносливом	100	125	1,8	4,08	21,3	100	125	1,8	4,08	21,3	100	125	1,8	4,08	21,3
2,10	курячі тефтелі у томатному соусі	70	224,7	15,5	15,33	6,72	100	321	21,5	21,9	9,6	120	385,20	25,80	26,28	11,52
8,25	булгур	120	132	3,7	3,8	22,3	150	165	4,7	4,8	27,9	150	165,00	4,70	4,80	27,90
89	компот з ягід морожених	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9	200	44,00	0,60	0,00	9,90
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,5	3,5	4,4	0,0
	йогурт/кефір натуральний	125	192	3,75	2,5	5	125	192	3,75	2,5	5	125	192,0	3,8	2,5	5,0
45	груша свіжа	50	21,02	0,2	0,15	5,5	50	21,02	0,2	0,15	5,5	50	21,0	0,2	0,2	5,5
	Всього з йогуртом		738,72	25,55	25,86	70,72		868,02	32,55	33,43	79,2		932,22	36,85	37,81	81,12
	Всього з сиром твердим		601,17	25,25	27,71	65,72		730,47	32,25	35,28	74,20		794,67	36,55	39,66	76,12
Четвер																
1,02	салат зі свіжих томатів з солонким перцем	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97	100	49,51	1,02	3,38	3,97
8,27	сочевниця зі спеціями	120	184,9	14	2,4	29,8	150	231,2	17,5	3,1	37,3	150	231,20	17,50	3,10	37,30
188	панкейки з сиру кисломолочного з фруктами	150/15	316	20,7	13,8	27,3	150/15	316	20,7	13,8	27,3	150/15	316	20,7	13,8	27,3
8,13	чай трав'яний	200	10	0,6	0	0,1	200	10	0,6	0	0,1	200	10,00	0,60	0,00	0,10
45	слива свіжа	100	48	0,5	0,3	10	100	48	0,5	0,3	10	100	48,0	0,5	0,3	10,0
	Всього		608,41	36,82	19,88	71,17		654,71	40,32	20,58	78,67		654,71	40,32	20,58	78,67
24																
24	салат Полонинський	100	62,7	1,32	4,1	6,04	100	62,7	1,32	4,1	6,04	100	62,7	1,32	4,1	6,04
7,14	риба запечена з сиром у бешамелі	70	101	12,37	4,71	2,27	105	152	18,56	7,06	3,4	140	203,00	24,74	9,41	4,53
8,12	картопля відварена	120	171,2	2,4	7,5	25,4	150	214,1	3	9,3	31,8	150	214,10	3,00	9,30	31,80
380	напій з сухофруктів	180	67,95	0,792	0	16,2	180	67,95	0,792	0	16,2	180	67,95	0,79	0,00	16,20
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	50	118	3	4	16,7	50	118,00	3,00	4,00	16,70
45	яблуко свіже	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8	100	52,4	0,4	0,4	11,8
	Всього		526,25	19,28	18,71	71,71		667,15	27,07	24,86	85,94		718,15	33,25	27,21	87,07

Найменування страв 4-й тиждень ОБІД ГПД	технолог ічної	6-11 р.				
		Вихід,	Енерго-	Білки, г	Жири,	Вуглев
салат з томатів і цибулі маринованої	1,01	75	42,3	0,7	2,4	4,7
юшка з крупами і томатом (вівсяна)	2,03	200	45,24	2,77	4,28	13,46
риба тушкована з овочами у томатному соусі	23	60	60,9	8,5	2,8	1,7
рис розсипчастий	292	120	163,6	3,7	2,9	30,2
кисіль ягідний	11,04	200	84,2	0,3	0	19,9
виноград свіжий		50	25	0,45	0,1	5
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
яйце варене	87	40	61	5	4	0,45
сир твердий		15	54,45	3,45	4,35	0
Всього			607,69	26,87	22,83	85,41

буряк тушкований з курагою	93	100	125	1,8	4,08	21,3
суп гороховий	2,11	200	129,8	4,4	4,4	15,42
січеники	5,07	70	124,18	7,01	7	7,88
макарони відварені	35	120	168	4,44	3,96	28,44
сік мультифрукт		200	96,9	0,3	0,8	22,4
банани свіжі		100	95	1,5	0,2	21,8
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
Всього			809,88	21,45	22,44	127,24

салат з капустию та морквою	1,24	100	64,02	1,51	3,45	5,83
борщ з картоплею	2,01	200/4	137,3	2,4	5,2	20,8
М'ясна запіканка	8,18	90	271	18,74	19,88	4,39
кукурудзяна каша	38	120	165,5	3,6	3,12	30,6
компот з фруктів свіжих	11,02	200	44	0,6	0	9,9
мандарин/ персик свіжий		50	23	0,45	0,1	5
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
Всього			775,82	29,30	33,75	86,52

салат з квашеної капусти/салат з капусти з ароматною олією	107	100	77/55,4	0,8/1,5	5/3,3	6,6/4,4
морквяний крем -суп з грінками	2,04	200/10	108,9	1,8	6,3	15,2
курячий шніцель	4,08	70	148,5	13,1	6,9	11,3
каша пшонояна в'язка	127	120	182,48	5,26	4,11	30,7
узвар з чорною смородиною і чорносливом	13,27	200	67	0,56	0,1	16,27
груша свіжа		100	42,04	0,4	0,3	11
хліб цільнозерновий		20	47,33	1,33	1,33	6,7
сир твердий		15	54,45	3,45	4,35	0,00
Всього			650,70	25,90	23,39	91,17

салат зі свіжих огірків	16	100	81,45	0,8	7,6	3,3
юшка локшинна домашня	2,14	200	77,166	6,069	2,275	11,51
плов з булгура зі свининою	5,01	150	225,8	7,72	13,69	19,11
яблуко запечене з сиром	7,05	120	187,07	9,29	7,58	20,04
чай каркаде	11,11	200	10	0,6	0	1
хліб цільнозерновий		30	71	2	2	10
Всього			652,49	26,48	33,15	64,96

технолог ічної	Найменування страв 4-й тиждень обід 2 зміна	Енергетична цінність для дітей					Енергетична цінність для дітей				
		Вихід,	Енерго-	Білки, г	Жири,	Вуглев	Вихід,	Енерго	Білки,	Жири,	Вуглево
Понеділок											
1,01	салат з томатів і цибулі маринованої	75	42,3	0,7	2,4	4,7	75	42,3	0,7	2,4	4,7
23	соусі	60	60,9	8,5	2,8	1,7	90	91,3	12,7	4,2	2,5
292	рис розсипчастий	120	163,6	3,7	2,9	30,2	150	204,5	4,6	3,6	37,7
45	яблуко свіже	50	26,2	0,2	0,2	5,9	50	26,2	0,2	0,2	5,9
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0	15	54,45	3,45	4,35	0
11,04	кисіль ягідний	200	84,2	0,3	0	19,9	200	84,2	0,3	0	19,9
	Всього		502,65	18,85	14,65	72,40		573,95	23,95	16,75	80,70

Вівторок											
93	буряк тушкований з курагою	100	125	1,8	4,08	21,3	100	125	1,8	4,08	21,3
8,29	горохове пюре	120	116	8,3	0,4	12,2	150	174	12,45	0,6	18,3
5,07	січеники	70	124,18	7,01	7	7,88	100	177,4	10,02	10	11,25
	сік мультифрукт	200	96,9	0,3	0,8	22,4	200	96,9	0,3	0,8	22,4
	мандарин/ персик свіжий	100	46	0,9	0,2	10	100	46	0,9	0,2	10
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		579,08	20,31	14,48	83,78		0,00	0,00	0,00	0,00

Середа											
1,3	салат з капустию та морквою	100	64,02	1,51	3,45	5,83	100	64,02	1,51	3,45	5,83
8,18	м'ясна запіканка	90	271	18,74	19,88	4,39	125	376	26,03	27,61	6,1
8,13	картопляне пюре	120	162,62	2,84	7,42	21,11	150	203,27	3,54	9,27	26,39
11,02	компот з фруктів свіжих	200	44	0,6	0	9,9	200	44	0,6	0	9,9
	виноград свіжий	50	23	0,45	0,1	5	50	23	0,45	0,1	5
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
87	яйце варене	40	61	5	4	0,45	40	61	5	4	0,45
	сир твердий	15	54,45	3,45	4,35	0		54,45	3,45	4,35	0
	Всього		751,09	34,59	41,20	56,68		896,74	42,58	50,78	63,67

Четвер											
107	салат з квашеної капусти/салат з капусти з ароматною олією	100	77/55,4	0,8/1,5	5/3,3	6,6/4,4	100	77/55,4	0,8/1,5	5/3,3	6,6/4,4
4,08	курячий шніцель	70	148,5	13,1	6,9	11,3	100	212,09	18,7	9,85	16,19
127	каша пшонояна в'язка	120	182,48	5,26	4,11	30,7	150	228,28	6,7	4,81	39,028
13,27	узвар з чорною смородиною і чорносливом	200	67	0,56	0,1	16,27	200	67	0,56	0,1	16,27
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	груша свіжа	100	42,04	0,4	0,3	11	100	42,04	0,4	0,3	11
	Всього		511,02	21,32	13,41	79,27		620,41	28,36	17,06	92,49

П'ятниця											
16	салат зі свіжих огірків					3,3	100	81,45	0,8	7,6	3,3
5,01	плов з булгура зі свининою	150	225,8	7,72	13,69	19,11	200	301,1	10,3	18,3	25,5
7,05	яблуко запечене з сиром	120	187,07	9,29	7,58	20,04	120	187,07	9,29	7,58	20,04
11,11	чай каркаде	200	10	0,6	0	1	200	10	0,6	0	1
	хліб цільнозерновий	30	71	2	2	10	30	71	2	2	10
	Всього		493,87	19,61	23,27	53,45		650,62	22,99	35,48	59,84